Specialiștii ai cuvîntul

SĂ LUCRĂM CONCOMITENT PENTRU TEHNICĂ ŞI TACTICĂ

Una din caracteristicile antrenamentului actual este pregătirea fotbaliștilor în condițiile similare jocului.

Trebuie să recunoaștem însă că nu este de loc ușor și datorită acestei cauze conținutul tactic al procedeelor tehnice este trecut deseori pe plan secundar. Acest fapt este relatat astfel în cartea „Probleme de antrenament în jocurile sportive" de Leon Teodorescu și Aurel Predescu : „Greșeala principală pe care adeseori o comit profesorii și antrenorii noștri constă în aceea că, atît în învățare cît și în antrenament, EI DESPART IN MOD ARTIFICIAL PROCEDEUL TEHNIC DE CONTINUTUL LUI TACTIC ŞI PE AMÎNDOUĂ DE CONCURS".

In antrenamentele actuale se lucrează foarte mult pentru tehnică în condiții de viteză. Acest lucru este foarte bun. Dar lucrînd numai pentru tehnică pură, nu vom reuși să asigurăm întotdeauna apropierea conținutului antrenamentului de joc, întrucît nu ne-am obișnuit să acordăm aceeași atenție și conținutului tactic al procedeelor tehnice (alegerea și execuția optimă a celui mai util procedeu care să rezolve situația de joc respectivă).

Îi putem influența pe jucători să aibă asemenea preocupări chiar și prin exercițiile cele mai simple : dacă la pasele în doi, executate în viteză, se trasează, de o parte și de alta, cîte o linie (sau un spațiu delimitat de 4 jaloane) atunci conținutul tactic al loviriii mingii începe să iasă mai mult în evidență, întrucît jucătorul va trebui să preia sau să lovească **direct** mingea, cu o anumită intensitate, într-un anumit loc, în funcție de poziția partenerului față de culoar (cît mai aproape de linie), punîndu-l pe jucător în criză de timp. **Iată cum, pe lîngă viteza de execuție, crește considerabil și gîndirea tactică, jucătorul fiind în postura executării paselor precise, utile, așa cum se întîmplă în joc.** Altfel, jucătorii sînt tentați să participe la acest exercițiu (și la altele) ca un automat, fără preocupări speciale.

Trebuie, deci, ca la un volum de repetări (chiar dacă am ajuns la automatizare) acțiunea să rămînă totuși conștientă. Altfel ajungem în situația ca jucătorii pe care îi pregătim să participe într-adevăr activ numai în părțile antrenamentului destinate tacticii speciale pentru joc, și nu pe tot parcursul antrenamentului. În această ordine de idei, trebuie arătată și interpretarea uneori greșită a trasului la poartă, cînd în antrenamente se acordă atenție numai înaintașilor, ca și cînd numai ei sînt singurii vinovați de ineficacitate. In fotbalul actual, sarcina eficacității revine, direct sau indirect, întregii echipe, inclusiv portarului. De modul cum gîndește și acționează fiecare jucător în tot timpul jocului, depinde creșterea eficacității.

Trebuie să insistăm ca majoritatea exercițiilor, de la cele mai simple pînă la cele mai complexe, să aibă un conținut tactic, lucrînd pentru tehnică și tactică în același timp. Chiar simpla repetare a loviriii mingii la zid (panou) trebuie dirijată spre lovirea unui punct fix, concentrînd astfel atenția jucătorului spre precizia loviturilor. De asemenea, cînd se perfecționează conducerea mingii, fentele multiple sau în slalom, jucătorii să-și imagineze întotdeauna un adversar în stînga, în dreapta, înainte, înapoi etc.

Totodată, trebuie menționat că un jucător bine pregătit sub aspect tehnico-tactic acționează în teren cu economie de efort.

Toate cele arătate mai sus nu afectează cu nimic lucrul pentru perfecționarea tehnicii individuale. Dar, pe cît posibil, aceasta să fie orientată spre un scop tactic, ducînd astfel la dezvoltarea concomitentă și a tacticii individuale, care la rîndul ei stă la baza tacticii colective.

ION VOICA
asistent la I.C.F.

Tehnica actuală a trasului la poartă

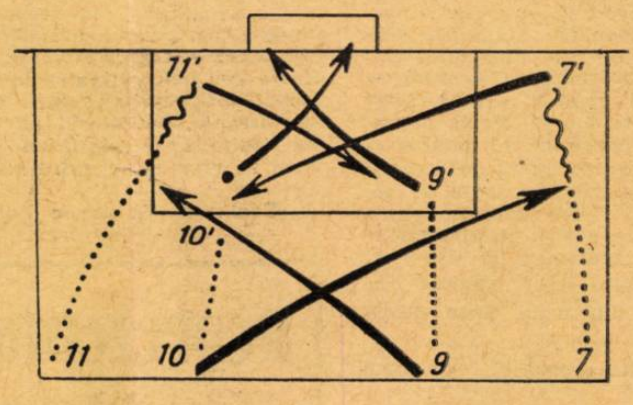
Condițiile îngreuiate pe care sînt obligați să le depășească înaintașii în fața apărărilor aglomerate au determinat modificarea tehnicii de lovire a balonului, adaptare menită să asigure în noul climat oportunitatea, precizia și forța loviturilor la poartă.

Un bun șuter trebuie să lovească balonul cu egală îndemînare, indiferent de piciorul folosit. Frecvent, lovirea trebuie efectuată din vole, fără să impieteze asupra direcției, vitezei și înălțimii mingii. Devine imperios ca pendularea piciorului (ducerea lui înapoi) să fie cît mai scurtă, fără ca forța loviturii să scadă. Exteriorul piciorului a devenit una dintre suprafețele preferabile nu numai în fazele din cîmp (pase ce ocolesc un adversar interpus), dar și în efectuarea loviturilor de poartă. „Criza de timp" din careul advers trebuie contracarată prin utilizarea tuturor procedeelor de lovire, precedate de o viguroasă protecție a balonului.

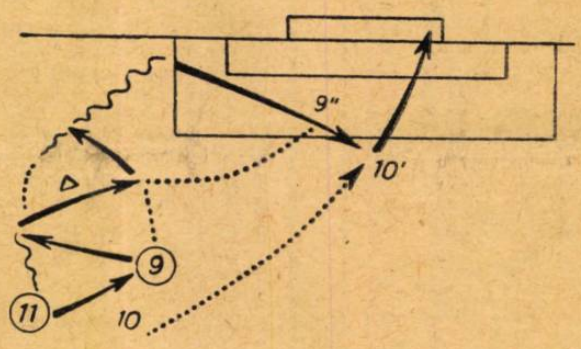
Înaintașul trebuie să corecteze, să refacă și să păstreze necontenit și dinamic unghiul corect dintre diferitele segmente ale corpului din momentul execuției, în ciuda intervenției adversarului sau a propriei inerții de repaus și mișcare, ce tind continuu să-l dezechilibreze.

Jucătorul trebuie să fie de asemenea pregătit pentru lovirea mingii din plonjon, cu piciorul sau cu capul și să-și păstreze orientarea de spațiu atunci cînd optează pentru devierea mingii la o soluție acrobatică.

Dacă la toate aceste menționi (fără a mai cita parametrii fiziologici și emoționali), adăugăm imperativul tactic, care guvernează alegerea procedeului, în corespondență cu distanța de poartă, cu plasamentul apărătorilor și portarului, putem întregi o imagine instructivă despre **cum** și despre **cît** trebuie abordată în antrenament problema eficacității.



Exercițiu pentru doi jucători : *Deschidere — centrare — tras la poartă cu ristul exterior*



Exercițiu pentru trei jucători : *Pase în triunghi între nr. 11 și nr.9. Extrema stîngă demarează și centrează, jucătorul nr. 9 fentează și sare peste minge, după care nr. 10 venit din urmă șutează spre poartă.*

Legea avantajului cere discernămînt și perspicacitate

„Spiritul regulilor de joc este ca meciurile să se desfășoare cu cît mai puține opriri posibile și, în acest scop, datoria arbitrului este de a sancționa numai încălcările intenționate ale regulilor de joc. Dacă arbitrul sancționează în mod constant greșeli neînsemnate sau îndoielnice, enervează pe jucători, le provoacă o proastă dispoziție și strică plăcerea spectatorilor".

Am enunțat această prevedere a F.I.F.A. pentru a scoate și mai mult în evidență importanța pe care trebuie să o acorde arbitrul aplicării legii avantajului în conducerea unui joc. De altfel, este un lucru unanim recunoscut că nivelul spectacular al unei partide este în funcție și de modul în care cavalerii fluierului asigură cursivitatea jocurilor.

Legea avantajului nu este o lege asemenea unui articol din regulament, ci o caracteristică a regulilor de joc, care a stat la baza întocmirii regulamentului chiar de la apariția lui. De aceea, punerea ei în practică reclamă din partea arbitrilor o interpretare realistă, mult discernămînt și perspicacitate, în funcție de o serie de factori ce izvorăsc din desfășurarea jocului. De exemplu, ne-a fost dat să vedem în campionat multe situații cînd un jucător, deși a fost faultat de o manieră mai „ușoară" (împins cu mîna într-o parte), a rămas în posesia mingii pe care a pasat-o unui coechipier de-al lui, aflat într-o poziție favorabilă. Într-o asemenea împrejurare arbitrul a procedat bine neîntrerupînd jocul, deci acordînd avantaj. Dacă însă unui jucător i se face un fault grav (este „cosit" pe la spate, de exemplu) și mingea rămîne în posesia lui sau a unui coechipier, NEEXISTÎND POSIBILITATEA MARCĂRII IMEDIATE A UNUI GOL, arbitrul va trebui să nu treacă cu vederea infracțiunea comisă. Astfel, el renunță la aplicarea legii avantajului pentru a curma orice tendință de joc brutal sau alte acte de nesportivitate.

O deosebită atenție se cere din partea conducătorilor de jocuri atunci cînd este vorba de aplicarea acestei legi în favoarea echipei din apărare și în special în zona de teren din apropierea porții. Să admitem că în marginea careului de 16 metri s-a produs o incorectitudine din partea jucătorilor aflați în atac. În caz că nu există posibilitatea certă pentru echipa din apărare de a trimite mingea în teren la distanță de poarta proprie, greșeala — indiferent de natura ei — urmează să fie sancționată cu o lovitură liberă. Aceasta, pentru simplul motiv de a înlătura cu mai multă certitudine eventualitatea marcării unui gol, rezultat din folosirea unor mijloace nepermise de regulament. În interiorul suprafeței de pedeapsă se recomandă să se aplice legea avantajului, în favoarea echipei în atac, numai în situațiile cînd arbitrul are siguranța înscrierii golului. Altfel, el are obligația de a penaliza, după caz, cele întîmplate (cu o lovitură de la 11 metri sau cu o lovitură liberă indirectă).

Desigur că exemplele de față nu epuizează problema pe care o discutăm. Într-un meci se pot întîlni zeci de situații neprevăzute în care arbitrii sînt chemați să judece prompt, cu luciditate și imparțialitate. Campionatul nostru ne-a oferit nenumărate dovezi că atunci cînd conducătorii de joc sînt în permanență pe fază și se orientează just, se aplică în mod creator legea avantajului. Din acest punct de vedere apreciez competența arbitrilor Cornel Nițescu (Sibiu), Iosif Ritter (Timișoara) și a altora.

Supărător este însă faptul că în ciuda instructajelor făcute, a consfătuirilor și cursurilor ținute de colegiul central, unii arbitri comit încă greșeli care se răsfrîng negativ asupra desfășurării partidelor, creează o anumită stare de tensiune în rîndul jucătorilor. Îmi vin acum în minte două exemple destul de recente. La partida Rapid—Siderurgistul, Pop Romulus din Oradea a ignorat total legea avantajului în detrimentul ambelor echipe. Fără a exista cîtuși de puțin tendința de joc dur, el a întrerupt de nenumărate ori meciul, răpindu-i din cursivitate. Nu mai vorbesc de arbitrul Mircea Rotaru (Iași), care a condus întîlnirea Steaua —Petrolul. După cum se știe, la un moment dat, el a întors jocul pentru a acorda o lovitură liberă de la 35 metri în urma unui fault comis asupra lui Raksi, cu toate că extremul Crăiniceanu înscrisese un gol valabil din pasa primită de la Raksi. Este cel mai tipic exemplu de interpretare în mod mecanic a regulamentului.

Fără îndoială că asemenea greșeli sînt pe larg dezbătute în cadrul ședințelor săptămînale de analiză organizate de colegiul central și sperăm că în viitorul cel mai apropiat să nu mai asistăm la arbitraje care nu țin seama de legea avantajului.

GH. N. GHERGHE
arbitru

APORTUL MEDICINII SPORTIVE ÎN PREGĂTIREA FOTBALIȘTILOR

Pregătirea jucătorilor de fotbal trebuie realizată printr-o continuă colaborare între antrenor și medic, în vederea asigurării sănătății sportivilor și a unei capacități de performanță sporită.

Coordonatele acestei colaborări sînt următoarele :

Dirijarea medico-pedagogică a antrenamentelor

Medicul sportiv trebuie să urmărească bine adaptarea organismului la efort în timpul antrenamentelor și jocurilor, prin sondaje medico-pedagogice. Datele obținute vor fi interpretate prin prisma planului de pregătire a jucătorului și a echipei. Consemnate într-o fișă medicală, ele vor oglindi pe etape și pe ani — comportarea organismului în efort.

Refacerea organismului

Revenirea la valori normale a tuturor funcțiilor organismului (cardio-vascular, respirator, renal, nervos), după antrenamente și jocuri trebuie urmărită, interpretată și fructificată de experiența medicului și antrenorului. Refacerea organismului se asigură prin :

— odihnă activă și pasivă (8—9 ore de somn, plimbări în aer liber, activități distractive) ;

— alimentație rațională, dirijată în funcție de programul de antrenament și jocuri, atît în cantonament cît și în familie;

— evitarea abuzurilor (alcool, tutun). Fără o viață sobră, din care să lipsească o serie de așa zise „distracții tinerești", nu se pot obține performanțe înalte.

Educația medicală a sportivului

Sportivul trebuie să cunoască din ce în ce mai bine problemele de bază ale medicinii aplicate la sport și să înțeleagă astfel îndatoririle sale de autocontrol și autoexigență.

Trebuie folosite conferințe medicale, cu subiecte legate de jocul de fotbal, discuții în grup sau individuale, introducerea jurnalului de autocontrol, precum și participarea conștientă a jucătorului la măsurile medicale de refacere.

Dirijarea problemei curative

Medicul trebuie să asigure starea de sănătate a jucătorului după accidente și îmbolnăviri. Un prim ajutor competent, colaborarea ulterioară cu diverși specialiști, supravegherea aplicării tratamentului pînă la vindecare, acestea sînt măsuri obligatorii pentru asigurarea stării de sănătate a jucătorului. De asemenea, medicul trebuie să întocmească, în caz de traumatism, un program de lucru care să menajeze segmentul lezat, dar să îngăduie menținerea satisfăcătoare a gradului de antrenament.

Probleme igienice

Medicul trebuie să prelucreze cu jucătorii și să aplice de cîte ori este cazul, măsurile de igienă necesare desfășurării corecte a activității sportive, insistînd în egală măsură asupra chestiunilor legate de antrenament și de viața extrasportivă.

Articolele care vor apărea în viitor pe teme medicale vor trata sistematic problemele enunțate în acest material introductiv.

Dr. D. TOMESCU